

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

图书基本信息

书名：<<我的心灵鸡汤枕边书>>

13位ISBN编号：9787502838003

10位ISBN编号：7502838007

出版时间：2011-7

出版时间：地震

作者：柯君.

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

前言

日本的“经营四圣”之一、京瓷的创始人稻盛和夫说：“人生的道路都是由心来描绘的。所以，无论自己处于多么严酷的境遇之中，心头都不应为悲观的思想所萦绕。

”他提醒我们：不要根据你当时面临的那些小小的困难来评估你的未来。

使你今天陷入黑暗的阴云，明天就会消散。

一定要学会用宽广的眼光看待人生，一定要学会正确评价事物。

烧毁一座历经数年才建起来的房子仅仅只需要瞬间。

仅仅只需一笔，就能毁掉画家画了数年才画出来的一幅画。

同样，愤怒、嫉妒、悲伤、忧郁、担忧这些极具破坏力的情感也能毁掉我们画了数年的人生大画卷。

一个人并非注定要成为他情感的奴隶或他喜怒无常心情的牺牲品，在关于一个人是否能履行他作为人的义务或是否能执行他的人生计划这样的问题上，也并非必须要求教于他的情感。

人类生来就要主宰、统治，生来就要成为他自己和他环境的主人。

对于一个思维受到过良好训练的人来说，完全能迅速地驱散他心头最浓密的“忧郁”阴云。

思维的艺术在于学会清除思想的敌人，在于学会清除那些使你不幸福的敌人，在于学会清除那些阻碍你成功的敌人。

如果你断然拒绝那些剥夺你幸福的忧伤和沮丧，如果你因为避免忧伤和沮丧乘虚而入而紧守自己的门户，将它们拒之门外，那么，忧伤、沮丧将会离你远远的。

要使生命没有黑暗，最好的办法就是使生命充满阳光；要避免混乱，就得追求和谐；要使头脑拒绝错误，就得使头脑充满真知；要远离邪恶，就得多多思索美好可爱的事物；要摆脱一切讨厌和不健康的東西，就必须得深思一切怡人和有益健康的事情。

不同的思想不可能同时占据一个头脑。

为什么不养成一个兼容你思想的朋友而非敌人的良好习惯呢？

为什么不养成一个兼容并蓄真、善、美而非它反面事物的好习惯呢？

你应当尽早养成抹掉你头脑里一切讨厌的、不健康的、消极的思想。

你应当从你的思想长廊里抹去一切混乱的印象，代之以和谐、使人振奋、令人愉快的东西。

一位哲人指出，思想和情绪的改良，可以让一位镇静而有能力的人，在颠倒迷惑于种种心情的芸芸众生中，出类拔萃。

只要肯于付出适当的努力，任何人都可能做得到。

一旦得到了它，你就不必再去羡慕别人的泰然自若和无忧无虑了。

他们只是肯花力气，有着镇静而不迟疑的决心。

他们也不是什么高人，不过是掌握了一定的诀窍，懂得如何正确的思考，能控制自己心情的人。

如果你愿意学习并采取积极的行动，在本书的指引下，你也可以像他们一样生活得成功和幸福。

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

内容概要

我们常常无法去改变环境和别人的看法，能改变的恰恰只有我们自己。

坏的生活不在于客观的因素，而在于我们没有学会调适自己的心情。

让生活变好的金钥匙不在别人手里，放弃我们的怨恨和叹息，认真地去面对平常的日子，美好的生活就唾手可得。

有什么命运是你不能改变的？

有什么遭遇是你不能避免的？

你是命运的奴隶，还是它的主人呢？

必须随时强调：你是自己的主宰，可以掌握自己的思想，更可以创造自己的人生。

你若想扭转任何的情况，最好的办法便是重新框视它，那么结果便会是你所愿的了。

这本《我的心灵鸡汤枕边书》是一本通俗、轻松、实用的心理励志读物，是教你如何督造幸福美好的人生指南！

《我的心灵鸡汤枕边书》由柯君编著。

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

书籍目录

一、善待人生，让生活过得更丰富些
你所具有的最重要的资本就是人生态度
在生活中树立起正确的人生态度
如何使平凡的人生稍许不平凡些
做一个敢于梦想善于梦想的人
采取积极有效的行动去实现梦想
机遇不可能无缘无故地从天而降
为了真正获得理想的人生应具备的素质
从最容易改变的地方着手去改善生活
掌握好生活节奏，珍惜今天的时光
充分占有和利用好每一个今天
为了成功必须改变错误的人生态度
五种最有助于成功的精神因素
你需要一个有力的计划来帮助你完成目标

二、勇敢坚强地去面对生活
对自己和未来一定要持有积极的态度
在困难面前要有迎难而上的勇气
把困难当成人生的财富、成功的垫脚石
面临危机时要采取主动进取的态度
以积极的态度去面对生活中的失败
敢于超越自我，战胜懦弱的心理
有效地利用情绪改变自己的命运
改变自己的认知和做法才能消除不如意
世间大部分的贫穷都是不良思想的结果
无论如何不能失掉美好生活的愿望
在实现梦想的奋斗中培养坚定的意志

三、自信是一个人一生幸福成功的保障
足够的自信和奋发向上的心灵具有决定一切的力量
充分相信自己的能力才能更好地展示自我
了解自己，正确认识自己的优缺点
重要的是肯定自己，接纳自己
用成功的心理暗示法去诱导自信
有针对性地去克服各种自卑心理
战胜虚荣，树立真正的自信心
敢于说“我不知道”是一种自信
树立起健康、积极的自我形象
努力去保持自己独立的个性

四、学会善于运用自我激励的力量
关注自我意识，发展积极心态
一定要摆脱令人泄气的自我暗示
利用镜子进行积极的自我暗示
激发壮志的“60秒PR法”
运用自我暗示帮助自己重新鼓起勇气
努力将信心运用到实际行动中
通过自我激励建立起坚定的信念

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

依靠信仰去战胜生活中的艰难时刻
用强烈的信念去支撑你的行动

五、以积极的态度去应对烦恼
关于摆脱困境的一些常识性的建议
用积极的心情取代“坏”心情
努力扮演一个快乐的角色就能改善情绪
几种快速消除烦恼和不安的技巧
战胜生活中的痛苦和不幸
积极地调整自己的心态以应对烦恼
树立乐观的心态，减少生活中的挫折感
无须因别人的不公正批评而烦恼

六、不能承受的压力就要适当舒解
我们可以尽量使自己不受压力的控制
令你焦虑和悲观的事情往往只是一些琐事
在痛苦时要想到还有比你更为痛苦的人
别让生活中的压力超过你的承受能力
用适当的方法去化解“累”的感觉
生活并不像我们情绪低落时感觉的那么糟
正视现实，摒弃那些引起你忧虑不安的幻想
多方努力，克服心理上的焦虑情绪
应考虑减少工作而适当增加休闲的时间
享受独处的时间，从沉重的生活压力中解脱出来

七、学会自我约束，培养良好的品格修养
加强自律有助于个人的发展和成功
一个能够真正控制自己的人才能掌控外界
以长远的目光约束自己去做正确的事情
排除干扰，培养自制力
谦卑些，避免愚蠢、可笑的错误
忠诚诚实的品质更能赢得别人的尊重
正直往往是体现在小事上的诚实和公正
摆脱既定的社会模式，做真实的自己
一定要努力培养真诚待人的良好品质

八、要心胸坦荡，心怀宽大
宽容是融合人际关系的催化剂
容忍别人的缺点才能更愉快地与人相处
学习去喜欢别人，主动对别人表示友好
保护你自己不受咆哮大王的伤害
切不可毫无理智地放纵自己的情绪
要把对他人的嫉妒转化为对他们的成就感到骄傲
减少和化解矛盾要首先从自己做起
不要对别人的批评和指责太敏感
学会平心静气地说一句“没关系”

九、善待别人，学会倾听、赞美、感恩
充满爱的人会给世界带来幸福和欢乐
真正关怀的爱是彼此幸福的手段
在生活中努力使自己充满爱的力量
一定要注重待人和气和礼貌

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

在交往中受人喜爱的简单实用技巧
用赞美表达我们的一片善心和好意
讲究赞美的技巧，让对方觉得舒服
对人进行忠告要讲究方式避免“逆耳”
优秀的人士往往都善于倾听他人的谈话
通过认真倾听使对方感到愉快和满足
把所有谈话伙伴都当作“特殊人物”来对待
感恩之心会增加我们的愉悦
要善于对别人表达出你的感激之情

十、要善于判断，敢于抉择
优柔寡断的常常是一个人的致命缺点
要明了什么是值得我们追求的生命价值
偶尔不按牌理出牌能为生活增添新意
大胆尝试，移除害怕冒险的心理障碍
千万不可草率地作出决定
要能适时地采取和实行经过深思熟虑的决定
面临选择时绝不能躲避和随波逐流
凭直觉行事并不是完全忽略理性思考
收集足够的事实，作出果断的决定
尽量不要对自己的判断感到怀疑
注重事实，减少“想当然”的错误

十一、以从容淡定的平常心去面对生活
达观的人对生活不会期望太高
以平和的心境去做好自己该做的事
我们的心态决定了我们的幸与不幸
要把功名利禄看轻些，看淡些
培养耐心，克服急躁情绪
一定要克服“感情用事”的毛病
有时不做事也是恰当的反应
要耐得住寂寞，享受孤独的境界
忘掉一切，集中精力计划未来的生活
我们心灵平静的程度取决于能否生活在现在时
劳逸结合，保持身心健康

十二、用心去感受幸福和快乐
快乐的习惯使一个人不受外在条件的支配
每天都要生活得幸福而富有成效
没有比现在更适于快乐的时间了
千万不要为自己的快乐制定太多的条件
快乐是比欢乐更深入、更持久的情绪
要把关注的焦点放在使你快乐的事情上
要学会享受一下自己目前正在做的事情
用快乐的心情去感受日常的工作
随时都可以考虑寻找减轻负担的方法
最好有一项你可以完全沉浸于其中的手工劳动嗜好
要全心全意地去拥抱和感受生活中美好的一切

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

章节摘录

生活中有许多人走上了事业的巅峰；但是更多的人，虽然精明睿智毫不逊色，却未能获得成功。为什么有的人数钱数不过来，而有些人却在为着付日常的房租水电费而发愁？

当然，运气是一个原因。

但是，通常人们由于对生活的不正确态度和做出一些搬起石头砸自己脚的行为使自己陷入困境，从而给自己带来厄运。

一些研究成功学的专家，把不成功人士失败的原因归结为以下几大错误：（1）没有学到有用的技能。

有些人不明白这样一个基本的事实：人们所以能够获得报酬，是因为他们能够做些什么。而且，他们不明白一种必然的结果，人们由于能够干某些使价值大量增值的事，而获得很高的报酬。这意味着，医学、法学、写作流行歌曲、金融或别的什么职业，将有助于人们改善自己的境况，或者赚到大钱，或者使自己感到愉快，或者从中学到一些东西等。如果你的目标是在钱财上获得成功，你就必须实实在在地去生产或创造别人想要的东西，而不应将其仅仅停留在你的梦想之中。

（2）伤害朋友。

不成功人士往往有一种习性，他们会对那些对他们并无多大益处的人（如政客、歌星、名人等），表示友好和感激之情；而对那些善待他们的人，却表示出蔑视和不领情的态度。如果仔细观察，我们不难发现，这种人在生活中经常出现。

杰克曾一次又一次地获得进好莱坞工作的机会。

这主要得力于他的两位在不同电影制片厂工作的相当有实力的朋友的帮助。

他们在很久以前就把他推上了成功的轨道。

但是，在几乎20年的时间里，杰克一直看不起他们的公司，怠慢他们的友谊，而同时却去追随那些根本不把他放在眼里的有权有势的名演员们。

毫不奇怪，杰克直到47岁仍然是一个没有生活方向、负债累累的人。

失败者往往认为，他们的朋友为他们付出的一切都是理所当然的。

（3）不注重生活中的礼节。

不成功人士日常生活中还常表现出粗俗无礼。

他们不会适时地对那些赠与他们礼物和给予他们帮助的人表达感激之意，也不会对自己的轻慢态度和做错事情向人道歉。

一位作家喜欢用他请的家宴客人会迟到多久为标准，来推测他是否是个成功的人。

一个拥有好工作、非常忙而又责任感很强的客人，会准时赴宴；一些整日无所事事的人，会很晚才到，甚至干脆不露面。

一个干低层次工作且无处可去的人将会如何呢？

大约会迟到15分钟至1小时。

约翰曾有过一段做制片人的很有前途的经历。

随着时间的推移，他的生涯开始摇摆不定。

他由于令人惊异地缺乏礼貌和风度，而从他事业的顶峰一下子跌落下来。

约翰从未因朋友对他的款待、替他弄到各种演出的通行证以及给他介绍工作而感谢过他们。

最终，几乎所有的朋友都采取了类似的行动：干脆不再为他做任何事情。

（4）不合时宜的穿着打扮。

年轻漂亮的詹妮渴望找到一份工作。

在朋友的帮助下，她获得了一次面试机会，与一家对本公司的家庭形象感到自豪的公司头头共进晚餐。

令人难以置信的是，她穿着短裤、T恤和高跟凉鞋出现在经理们的餐厅里。

从她一露面的那个瞬间起，她就已经把这场面试给弄砸了。

不成功人士惯常不适宜的打扮。

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

他们赶去参加求职面试时常常不系领带或穿着一双运动鞋。
当其他人都西装革履地出席宴会时，他们却穿着牛仔服赴宴。
他们也许认为，他们是在显示一种风尚。

而实际上，他们却在形象化地告诉人们，他们不属于他们此刻所呆的地方，而且还反映出他们对在场者的一种轻视态度。

(5) 令人生厌的生活态度。

不成功人士往往面带一种愠怒厌世的表情。

他们不喜欢他们的工作和他们生活的世界，怀疑他们周围的人都是不诚实和愚笨的。

他们把一切都看得那么黑暗，并用他们自己对生活的绝望态度和无所寄托的颓丧情绪影响着他们周围的人。

一位在北加利福尼亚的女士能胜任并完成每天的工作。

但是，她无论走到哪里，不是抱怨空调太冷，就是抱怨太热。

她贬损老板，埋怨工作。

她对同事们说，工作是浪费时间。

在两年内，她已经失去过5次工作，而仍未从任何她曾为其工作过的人那儿获得有益的经验。

(6) 不必要的争论。

不成功人士喜欢仅仅为了争论而争论——挑起争端，或者使其他人失去心理平衡。

那些挑起争端的人也许会想，此刻，朋友们和同事们会对他们的机敏与智慧留下深刻的印象。

美国众议院著名发言人萨姆·雷伯说道：“如果你想与人融洽相处，那就多多附和别人吧。”他的意思，不是说你必须同意别人所说的一切。

而是说，你不可能一方面无休止地激恼别人，而另一方面又指望别人来帮助你。

结束了一天工作后的人们，不喜欢把时间花费在无休止的争论上。

如果此刻你挑起争端，他们会回避你，而你将会发现，你已被其他好争辩的失败者们所包围。

(7) 本末倒置。

不成功人士不能确定什么是应该优先考虑的事。

迈克尔的父亲是个大人物，而他却很可怜，一直在华盛顿一幢公寓房子里当管理员。

然而，当朋友建议他利用业余时间去学习，以便通过民用服务考试时，他坚持说他没有空。

各种嗜好占用了他几乎所有的业余时间，近20年来，他一直都这样对朋友说！

事实是，人们从来都不可能足够的时间去做每一件事情，哪怕是真正重要的事情。

放弃不太重要的事情而去做更重要的事情，并不是一种牺牲。

了解了不成功人士失败的原因，我们就要避免犯这些错误，对生活抱持正确的态度，为自己开创美好的未来。

P21-24

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

媒体关注与评论

态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。
生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。

——吉格斯

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

编辑推荐

一位哲人指出，思想和情绪的改良，可以让一位镇静而有能力的人，在颠倒迷惑于种种心情的芸芸众生中，出类拔萃。

只要肯于付出适当的努力，任何人都可能做得到。

一旦得到了它，你就不必再去羡慕别人的泰然自若和无忧无虑了。

他们只是肯花力气，有着镇静而不迟疑的决心。

他们也不是什么高人，不过是掌握了一定的诀窍，懂得如何正确的思考，能控制自己心情的人。

如果你愿意学习并采取积极的行动，在《我的心灵鸡汤枕边书》的指引下，你也可以像他们一样生活得成功和幸福。

本书由柯君编著。

<<我的心灵鸡汤枕边书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>